

COLEGIOS

Programa educativo



WELLNESS

JUNIOR



elPerú
CÁCERES WELLNESS

Titulo del programa	PROGRAMA EDUCATIVO Y ACTIVO DE HÁBITOS SALUDABLES
Objetivo	Desarrollar de una manera activa hábitos saludables en alumnos/as de la Comunidad Autónoma de Extremadura, con unos medios materiales innovadores e instalaciones de primer nivel.
Duración	El programa está abierto durante todo el curso escolar, comenzando el 14 de septiembre y finalizando el 30 de junio. La reserva de día será por orden de llamada.
Plazas	El programa se desarrollará en sesiones (días), con un mínimo de 25 alumnos y un máximo de 300.
Edades	Pueden optar a este programa grupos con edades homogéneas de entre 3 a 18 años (etapas de infantil, primaria, secundaria y bachillerato).
Programación de sesiones (Estructura tipo de actividades por edad. Las actividades podrán variar con el objetivo de adaptarse al grupo final, sin variar el objetivo perseguido con cada uno de los bloques presentados)	9:30 <i>Recepción del grupo a pie de autobús</i> 9:45 Actividad acuática: <ul style="list-style-type: none"> • Cuento motor acuático (3 – 6 años) • Gymkana acuáticos (6 – 12 años) • Deportes acuáticos (12 – 18 años) 10:35 Actividad salud <ul style="list-style-type: none"> • Cuentacuentos salud (3 – 6 años) • Taller práctico salud (6 – 12 años) • Trivial salud (12 – 18 años) <i>Descanso y merienda</i> 11:05 Actividad coreográfica <ul style="list-style-type: none"> • Peque baile (3 – 6 años) • fama Mini (6 – 12 años) • Aerobic (12 – 18 años) 11:55 Actividad fitness <ul style="list-style-type: none"> • Peque Pump (3 – 6 años) • Mini Atack (6 – 12 años) • Body combat o body pump o ciclo indoor (12 – 18 años) 13:00 <i>Despedida de grupo</i>
Necesitan	Todos los participantes deberán traer: <ul style="list-style-type: none"> - Actividad acuática: bañador, chanclas, gorro y toalla - Actividad fitness: igual vestuario que en educación física - Botella de agua para actividades y bocadillo para el descanso
Condiciones económicas De lunes a Viernes	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="text-align: center;"> 2 ACTIV. FITNESS </div> <div style="font-size: 2em; margin: 0 10px;">+</div> <div style="text-align: center;"> ACTIVIDAD ACUÁTICA </div> <div style="font-size: 2em; margin: 0 10px;">+</div> <div style="text-align: center;"> ACTIVIDAD SALUD </div> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;"> <div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> 12,40€ 15€ IVA incluido por ALUMNO </div> </div>

WELLNESS JUNIOR

Proyecto Educativo de El Perú Cáceres Wellness

WELLNESS JUNIOR

PROPUESTA ORGANIZATIVA



¿ACTIVIDADES?

El programa consta de un total de cuatro actividades, tres de ellas de marcado carácter físico y una cuarta, en la que trataremos de transmitir de una manera amena y divertida conceptos sobre salud, higiene y ocio.

actividad acuática



coordinación y ritmo



actividad de tono-fit



ACTIVIDAD sobre salud



ACTIVIDAD ACUÁTICA

CUENTO MOTOR AQUA
GYMKANA ACUÁTICA
DEPORTES ACUÁTICOS



RITMOS

PEQUE BAILES (bailes adaptados)
FAMA MINI
AEROBIC



TONO - FIT

PEQUE PUMP (circuito)
MINI ATACK
COMBAT, PUMP O CICLO



ACTIVIDAD SALUD

CUENTA CUENTOS SALUD
TALLER PRÁCTICO SALUD
TRIVIAL SALUD

MODELO DE PROGRAMACIÓN DE VISITA

Las actividades serán diseñadas de forma específica para cada grupo respetando los objetivos básicos de las mismas.



¿Qué hacemos los responsables de grupo?

Después de acompañar a los alumnos y ponerlos en manos de los profesionales del centro, podremos disfrutar de un momento de relax en el circuito spa del Perú Cáceres Wellness. 1 Circuito Termal por cada 25 alumnos.

